

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 18 апреля 2024 г.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 19 апреля 2024 г.**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
268	Бутерброды с маслом+	4,908/30,303	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Итого:	335	5,21	10,35	25,65	257,4	0,1	0,21	0,92	178,12	1,46
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	43	2,838	0,516	14,706	76,142	0,075	0,032		15,05	1,677
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
478	Оладьи из печени (запеченные)	59	9,115	6,519	6,008	118,983	0,187	9,843	18,664	9,125	4,287
0,44	Сок фруктовый+	154	0,462		21,242	82,565	0,031	0,01	3,08	27,71	0,616
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
104,2	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
311,1	Томаты консервированные порциями+	37	0,407	0,037	1,295	22,2	0,007	0,011	8,325	5,55	0,444
	Итого:	620	22,746	16,446	73,149	550,974	0,473	10,069	47,926	125,243	8,9
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302,1	Сырная палочка+	68	8,35	24,902	33,878	393,312	0,093	0,093	0,15	132,219	0,8
	Итого:	218	12,25	28,902	40,978	471,112	0,133	0,253	0,93	285,599	0,87
Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	27	1,782	0,324	9,234	47,79	0,047	0,02		9,45	1,053
309,1	Огурцы консервированные порциями+	44	0,297	0,041	0,715	4,4	0,009	0,009	2,2	10,12	0,264
255,2	Голубцы ленивые +	149	9,953	12,427	11,821	198,746	0,077		36,843	51,802	2,165
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
	Итого:	370	12,832	12,791	50,774	374,676	0,134	0,049	39,343	89,862	3,932
	Итого за день:	1 638	53,069	68,519	197,9	1 686,172	0,862	10,597	212,868	690,825	16,813
	Итого среднее за 10 дней:		58,435	54,852	212,257	1 561,292	14,984	2,098	150,708	751,378	14,45

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 165,29 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.